

الرياضيين

العدد

١٨٨

للأعمار

من ٥ إلى ١٢ سنة

مجلة شهرية تعنى بشؤون الطفولة
تصدر عن قسم الشؤون الفكرية والثقافية
شعبة الطفولة والناشئة
شهر ذو القعدة ١٤٤٦هـ أيار ٢٠٢٥م



حسان راضي



كلمة
العدد

الألعاب الالكترونية

كُلُّ واحدٍ منا يحبُّ ممارسة الألعاب الالكترونية فهي تنقلنا إلى عوالم مليئة بالاثارة والتحدى، لكن يجب أن لا يصل الحال إلى الإفراط في ممارستها؛ لأنه في حينها ستتحول إلى عادة ضارة تؤثر سلباً على حياتنا اليومية، فالإدمان على الألعاب الالكترونية يؤدي إلى تضييع الوقت على حساب الدراسة أو العمل، مما يعرقل تحقيق الطموحات والأهداف، إضافة إلى أن ممارسة الألعاب لساعات طويلة قد يؤدي إلى ضعف البصر وزيادة الوزن، والشعور بالخمول والكسل، ويمكن أن تتسبب بالعزلة الاجتماعية والتوتر عند الإدمان عليها، لذلك من الضروري ممارسة الألعاب باعتدال، مما يضمن الاستمتاع بها دون الإضرار بالصحة أو الطموحات المستقبلية.

مدير التحرير



الدولفين



المبرمج



ماو والقطط
الثلاثة



الفهد



رحلة مدرسية
ممتعة



السفرجل



تجنب السكر الزائد

رئيس التحرير
عقيل الياسري
سكرتير التحرير
عليه البدري
مدير التحرير
مصطفى عادل الحداد
هياة التحرير
أحمد عبد المهدي
سجاد الحلو
الرسوم
زيد عبد الجليل
عباس راضي
عليه رستم
زاهد المرشدي
التصميم والاخراج
نور الدين الالامي
التدقيق اللغوي
مصطفى كامل محمود
الطباعة والنشر
دار الكفيل للطباعة والنشر



964 770 673 3834
964 790 243 5559
964 760 223 6029
www.DarAlKafel.com

الجزء الثاني : سجاد الحلو

محمد رضا فاضل

عرفنا بنفسك

اسمي محمد رضا فاضل من محافظة كربلاء المقدسة وأدرس في الصف الرابع الابتدائي في مدرسة السيدة نفيسة وعمرى عشر سنوات.

ما هواياتك وطموحاتك في المستقبل؟

هوايتي هي رياضة كرة القدم؛ لأنني أحب ممارستها كثيراً وأطمح بأن أكون طبيباً في المستقبل كي أسهم بتقديم المساعدات الطبية والانسانية للمرضى.

حدثنا عن مدرستك

أحب مدرستي كثيراً ففيها اتعلم العلوم المختلفة والاخلاق العالية والتقي بأصدقائي ونلعب وندرس سوية.

نصيحة تقدمها لأصدقائك

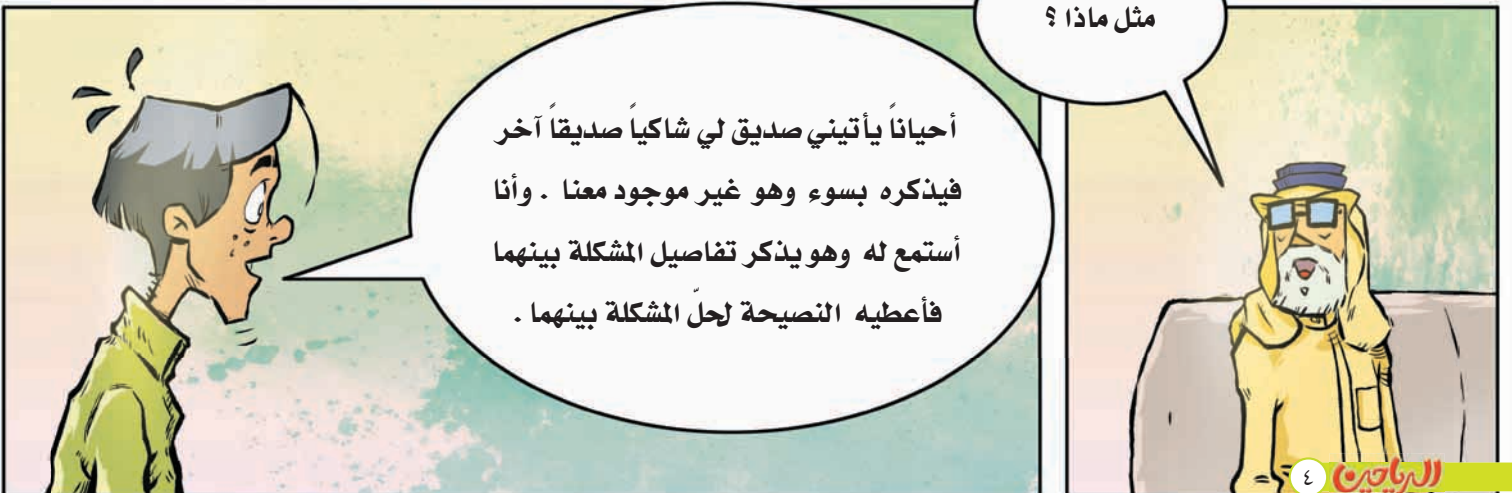
انصح أصدقائي بالمواظبة على الدراسة وان لا يؤذوا ويزعجوه المعلم بعدم الالتزام بتوجيهاته وحل دروسهم بشكل منتظم.



ريحان وريحانة

سيناريو و رسوم : زيد عبد الجليل

اكتب عنواناً للقصة:





نعم

وهذا الحديث كله عن شخص غائب
وأنا أخشى أن أكون قد أذنبت في
التكلم عن شخص غير موجود.

تقصد مسألة
الغيبة ؟



نعم يا جدي

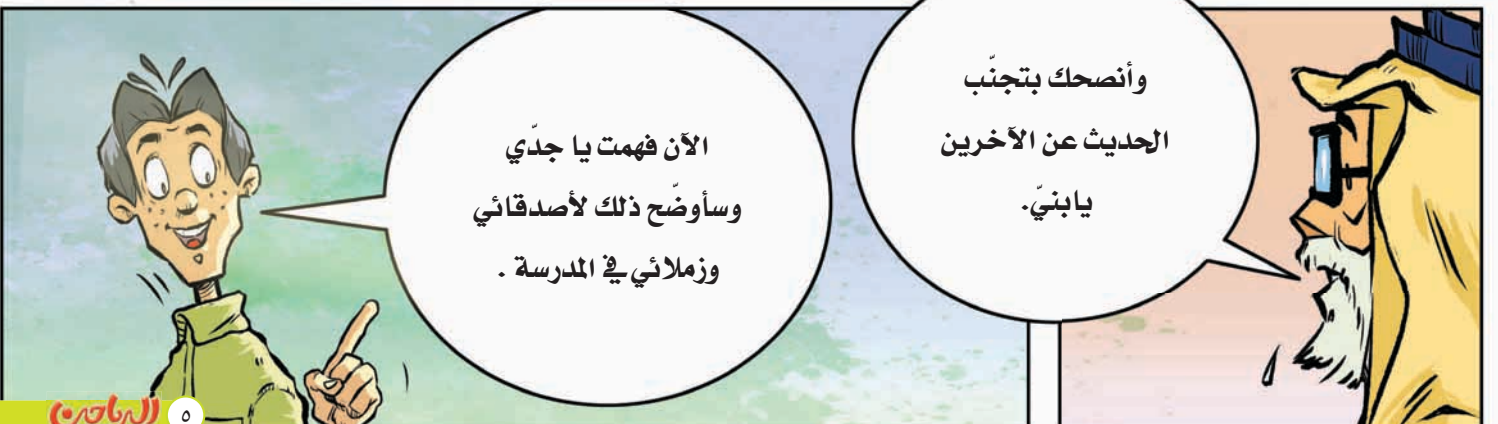
الغيبة من الكبائر
أبعدنا الله تعالى عنها
وأعاننا على تجنبها .

لكن عندما يكون الشخص مظلوماً
ظلماً واضحاً ويأتي
ليشتكي لصديق مؤمن، فتلك
ليست بغيبة، كما يقول الحديث
الشريف: (من شكا الى مؤمن فكأنما
شكا الى الله)

على أن لا تتعدى حدود
الشكوى .



كما يجب عدم الاستماع للغيبة عند
وقوعها؛ لان الحديث الشريف يقول:
(المستمع للغيبة أحد المغتابين)



وأنصحك بتجنب
الحديث عن الآخرين
يابني.

الآن فهمت يا جدي
وسأوضح ذلك لأصدقائي
وزملائي في المدرسة .

الدولفين

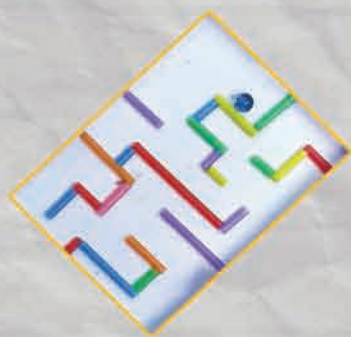
إعداد: سجاد الحلو

يعد الدلفين أحد أنواع الحيتان ذات الأسنان الصغيرة، ويتميز الدولفين بمجموعة من المزايا إذ ان لكل دولفين صوتاً مميزاً يشبه بصمة الإصبع ويستخدمه للتواصل مع أفراد مجموعته، كما أنه ينام بنصف دماغه فقط ويبقى النصف الآخر مستيقظاً.

يمتاز الدولفين عن باقي الحيوانات البحرية بأنه من أذكى الحيوانات البحرية إذ لديه القدرة الكبيرة على التعلم بصورة رائعة وتذكر الأشياء التي يتعلمها كما انه يستطيع حل المشكلات بطرق معقدة.

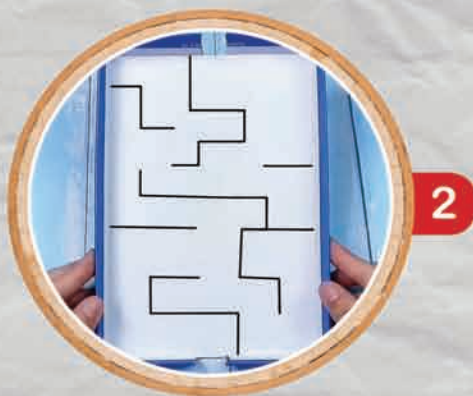
يعلّمنا الدولفين الجميل أن نسعى دائماً لتعلم الأشياء النافعة وحفظها في ذاكرتنا كي نستفيد منها وأن نطور أنفسنا بحل المشكلات التي تواجهنا دائماً.

لعبة المتاهة



الأدوات: علبة كرتون مستطيلة، ماصة بلاستيكية، مقص، سليكون، قلم رصاص

العمل



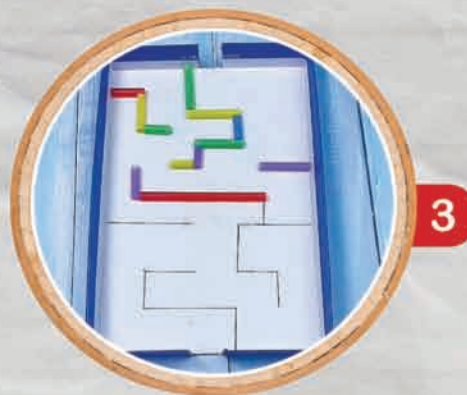
2 نرسم باستخدام قلم الرصاص مجموعة من الخطوط المستقيمة العمودية والأفقية، كما موضح في الصورة.



1 نحضر غطاءً لعلبة كرتونية مستطيلة الشكل، ثم نصنع باستخدام المقص فتحة صغيرة في طرفها العلوي والسفلي، كما موضح في الصورة.



4 في النهاية نحضر كرة صغيرة ونضعها في الطرف العلوي ومن ثم نقوم بدحرجتها وتنقلها من متاهة إلى أخرى لتصل إلى خط النهاية، كما موضح في الصورة.



3 نحضر عدداً من الماصة البلاستيكية ونقوم بتقطيعها إلى قطع صغيرة، ونلصقها فوق الخطوط التي تم رسمها، كما موضح في الصورة.



سامي واللعبة

بينما كان سامي يسير مع والده في السوق، شعر بشيء من الرغبة في الشراء وهو ينظر إلى أحد المتاجر المليئة بالألعاب، وكانت الألعاب تلمع وتبدو رائعة خلف زجاج المحلات، وكان قلبه يميل نحو شراء واحدة منها، أحس سامي بالاهتمام، ولكنه في وقت نفسه أحس أن هناك شيئاً أهم يجب أن يأخذه في الحسبان. لاحظ الوالد حيرة سامي ووقف بجانبه، وقال له بلطف: بماذا تفكر يا بني؟ أجاب سامي بحذر: أبي، أريد



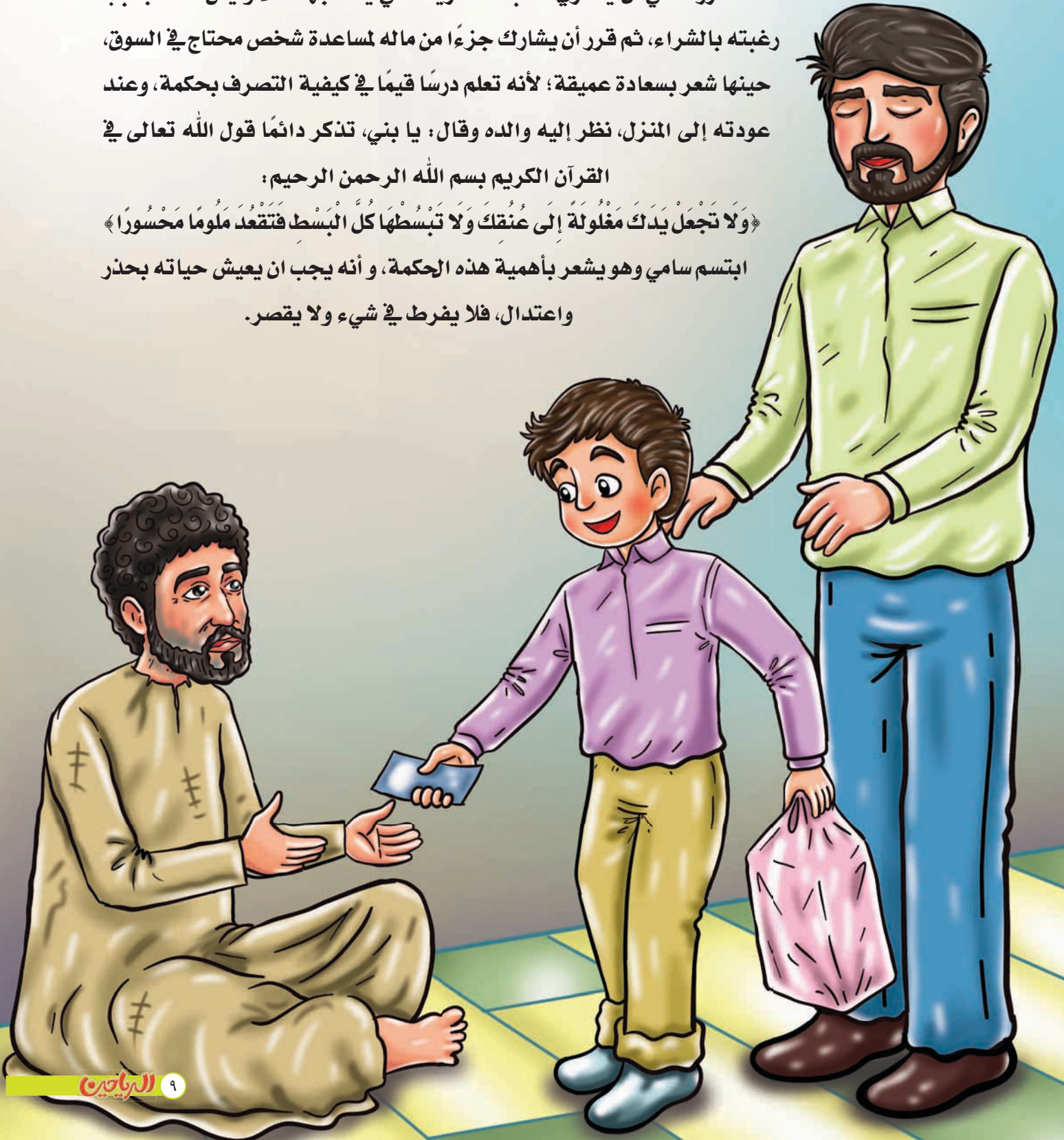
أن أشتري لعبة، ولكنني في الوقت نفسه أفكر في أن المال الذي أملكه ليس للألعاب فقط، ربما أحتاج إلى التفكير قبل أن أشتريها، ابتسم الوالد وقال: أنت على صواب يا سامي، علينا أن نكون حريصين على التوازن في كل شيء، لا ينبغي أن نبالغ في الشراء، ولا أن نفتقد بشكل شديد، فالله سبحانه وتعالى يريد منا أن نعيش بحكمة، وألا نبالغ في شيء على حساب شيء آخر.

ظل سامي يفكر في كلمات والده وهو ينظر إلى الألعاب، كانت العبرة واضحة بالنسبة له، في تلك اللحظة، قرر سامي أن يشتري اللعبة الفكرية التي يحتاجها فعلاً وليس فقط بسبب رغبته بالشراء، ثم قرر أن يشارك جزءاً من ماله لمساعدة شخص محتاج في السوق، حينها شعر بسعادة عميقة؛ لأنه تعلم درساً قيماً في كيفية التصرف بحكمة، وعند عودته إلى المنزل، نظر إليه والده وقال: يا بني، تذكر دائماً قول الله تعالى في

القرآن الكريم بسم الله الرحمن الرحيم:

﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾

ابتسم سامي وهو يشعر بأهمية هذه الحكمة، وأنه يجب أن يعيش حياته بحذر واعتدال، فلا يفرط في شيء ولا يقصر.



زبون مغامرات

سيناريو: مصطفى عادل الحداد رسوم: عباس راضي



نحن على مقربة منه.

بدأت أشعر
بالتعب، هل اقترينا
من السوق؟



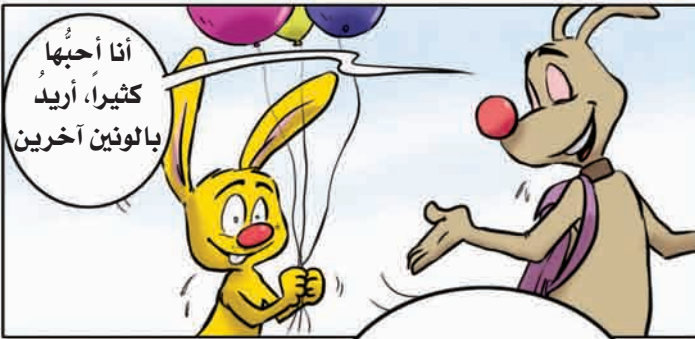
هل تحب
أن أشتري
لك شيئاً.

هنا تجد
كل شيء.

إنه سوق
جميل جداً.



بالون طائر
بألف دينار فقط.



أنا أحبها
كثيراً، أريد
بالونين آخرين



حسناً،
سأشتري لك.

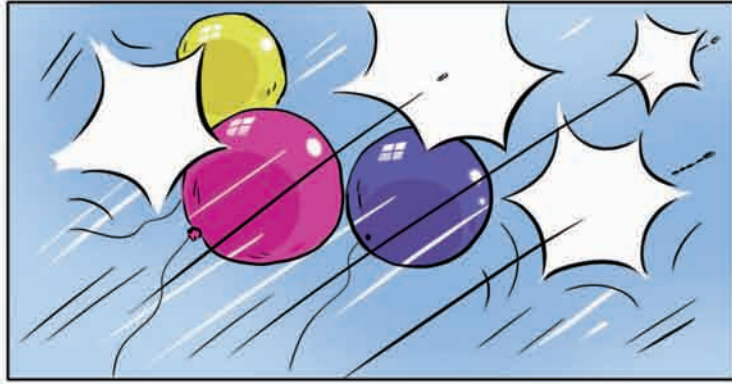
أحب هذه
البالونات كثيراً



لا أستطيع
أن أرفض له طلباً فهو صديق
عزيز على قلبي.

أمره غريب
ماذا يفعل بها.

أحب البالونات
الطائرة كثيراً



هل شاهدتم يا أحبائي ويا
أصدقاء الرياحين، أحيانا
الرغبة في امتلاك المزيد قد تؤدي
إلى نتائج غير متوقعة وخطيرة،
لذا يجب علينا الاعتدال وعدم
الطمع، وأيضاً يجب أن لا نبالغ في
العطاء فلو فكر صديقنا بالعواقب
لكان نصح الأرنب بالاكْتفاء بدلا
من الاستجابة لرغباته دون
تفكير.





هل تحب الألعاب والتطبيقات التي تستخدمها على الهاتف أو الحاسوب؟ هل فكرت يوماً كيف تُصنع؟ إذا كنت مهتماً وتود أن تكون من الذين يصنعونها، فيمكنك أن تصبح مبرمجاً، والمبرمج هو الشخص الذي يكتب الأوامر للكمبيوتر ليقوم بأداء مهام معينة، ويستطيع صناعة برامج والألعاب خاصة به، فعليك أن تطور نفسك في الألعاب الإلكترونية وتعرف كل تفاصيلها ومن ثم تقرأ وتشاهد كل ما يخص الألعاب منذ تأسيسها وتطورها، كما عليك اتباع بعض الخطوات المهمة :



عليك أن تجرب برمجة مشاريع صغيرة، مثل لعبة تحرك فيها شخصية أو تطبيق بسيط.



الدخول بمجموعة من الدورات المهمة في البرمجة كي تكون مميزاً في هذا المجال.



متابعة المبدعين في مجال البرمجة على مواقع التواصل الاجتماعي والتعلم منهم.



تعلم الأساسيات المهمة كي تفهم كيف يعمل الكمبيوتر، وكيف تستطيع أن تبذل به.

السدود

هل تساءلتم يوماً يا أصدقائي كيف نتحكم بمياه الأنهار؟ الجواب يكمن في السدود التي سنتعرف عليها معاً.

كيف تعمل السدود؟

عندما يتم بناء السد عبر مجرى نهر، يتم حجز المياه خلفه لتكوين بحيرة كبيرة وتوجه المياه عبر أنابيب أو قنوات إلى محطات توليد الكهرباء أو تُستخدم في الري والزراعة، كما يمكن استخدام المياه المخزنة لتوفير المياه للشرب في بعض الأماكن.

كيف تؤثر السدود على البيئة؟

بالرغم من أن السدود مفيدة في العديد من المجالات، إلا أن لها بعض التأثيرات على البيئة، إذ يمكن أن تؤدي إلى تغيير في نظام الحياة البرية، مثل انتقال الأسماك إلى أماكن جديدة أو تقليل تدفق المياه في بعض المناطق.

ما السدود؟

السدود هي هياكل كبيرة تُبنى على الأنهار أو الوديان بهدف حجز المياه، وتساعد في تخزين المياه والتحكم فيها.

لماذا السدود مهمة؟

- تساعد السدود في العديد من الأمور المهمة، مثل:
- توليد الكهرباء: تحول الطاقة الناتجة عن تدفق المياه إلى كهرباء.
- الري: يمكن استخدام المياه في السدود لري الأراضي الزراعية.
- تمنع السدود حدوث الفيضانات عن طريق التحكم في كمية المياه المتدفقة.



ماو والقطط الثلاث

على صخرة كبيرة عند ضفة النهر، كان القطط (ماو) يراقب الأسماك الصغيرة وهي تسبح في المياه، منتظراً الفرصة المناسبة ليمسك بإحداهن، وبعد لحظات، أمسك بسمكة صغيرة، لكنها فرّت من قبضته، عاد يحاول من جديد، ولم يمض من الوقت إلا القليل حتى أمسك بواحدة أخرى، لكنها أيضاً فرّت من قبضته، فقال (ماو) بنبرة غاضبة: يا له من حظ سيئ! ثم عاد يراقب المياه وظل ينتظر بصبر، حتى جاءت الفرصة بسمكة كبيرة، وبلح البصر اصطادها بالصناره وأمسكها بقوة من دون

أن يفلتها من خيط الصنارة، أخيراً، نجح (ماو)، فضحك قائلاً: خسرت سمكتين صغيرتين، لكن عوضني الله بسمكة أكبر منهما بكثير، ارتسمت ملامح السعادة على وجه (ماو)، لكنها لم تدم طويلاً، فما إن أدار وجهه ليرحل عن ضفة النهر حتى

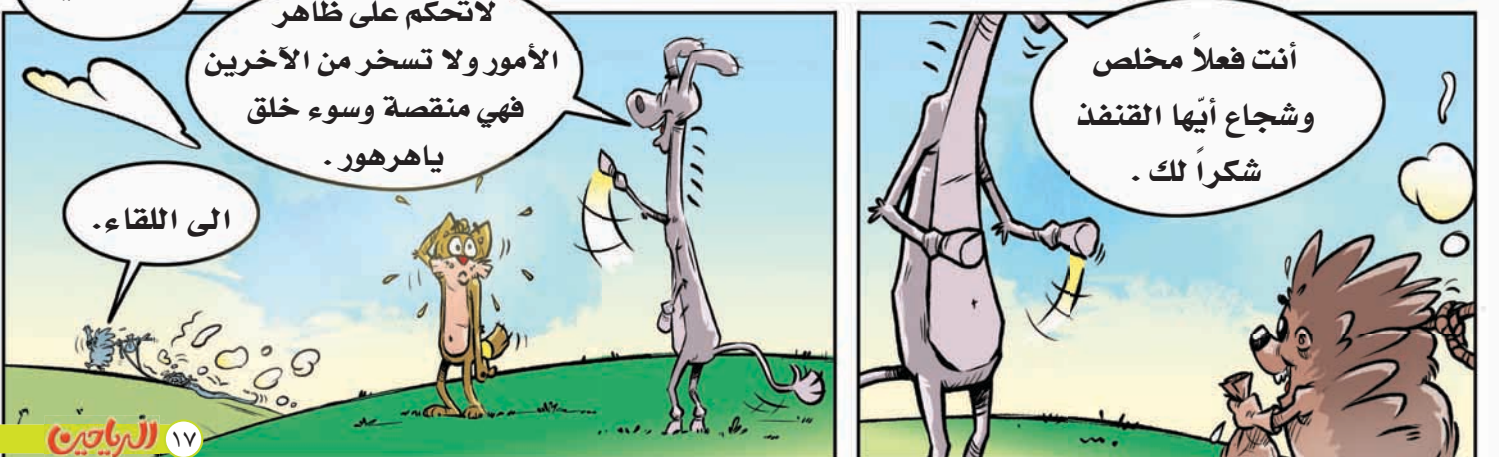
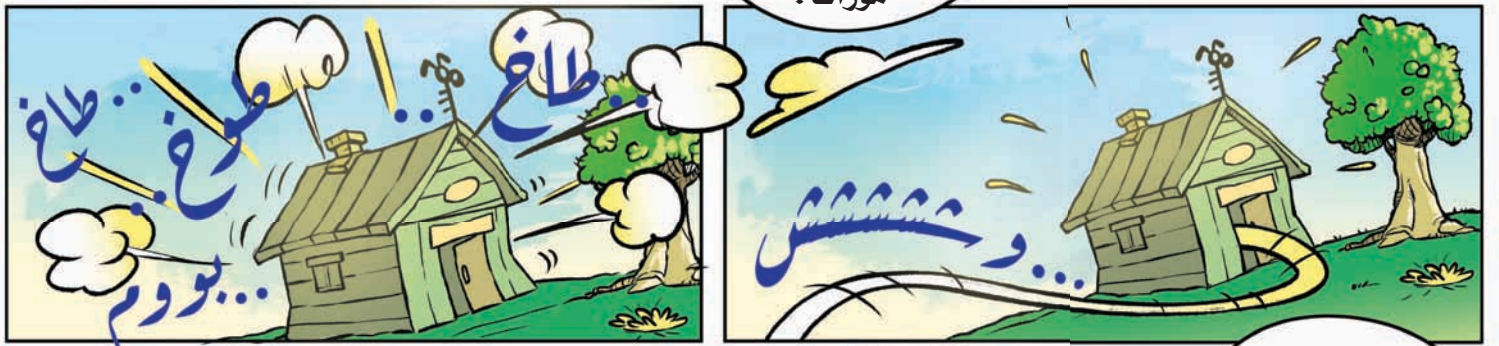


شاهد ثلاث قطط تقف بانتظاره، وحين نزل عن الصخرة، قالت إحداهن: مبارك لك، أنت صياد ماهر، ثم اقتربت قطّة أخرى قليلاً وقالت: هذه السمكة كبيرة عليك، أعطني إياها لتنتقاسمها معاً، شعر (ماو) أن القطط الثلاث تنوي سرقة السمكة منه، لكنه لم يكن مستعداً للتخلي عنها، فقال بنبرة حادة: أنا الذي اصطدتها، وهي لي وحدي، لم تتراجع القطط الثلاث، بل أخذن يدُرن

حولهُ وعيونهُنَّ تلمعُ بالمرِ والخداع، حينها أدركَ (ماو) أنَّ الدخولَ في عراكٍ معهُنَّ سيُعرِّضُهُ للخطرِ وقد يجعلُهُ يخسرُ السَّمكةَ، وفي تلكَ اللحظة، لمعت في بالهِ فكرةٌ ذكية، فقال مبتسماً: إِنَّهُ من العدلِ أن نتقاسمها، لكن كيف يمكننا أن نقطعها إلى قطعٍ صغيرةٍ متساويةٍ ونحنُ لا نملكُ أيَّ آلةٍ حادة؟ تبادلَت القططُ الثلاثُ النظرات فيما بينها، ثم قالت: نعم ... نعم، هذا صحيح، فقال (ماو): إذن، اسمحوا لي أن أذهب وأحضِرَ سكيناً لنتمكنَ من تقطيعها، ودعت القططُ الثلاثُ (ماو) وهي توصيه قائلة: هيا... بسرعة، لا تتأخر علينا، ركضَ (ماو) بسرعة، وبلمحِ البصرِ كان يقطعُ المسافات وهو يضحكُ عالياً: لقد انتصرتُ عليهم، كم أنت ذكيٌّ وجميلٌ أيها القط، وظلَّت القططُ الثلاثُ تنتظرُ ... تنتظرُ، حتى غربت الشمسُ، فعادت إلى بيوتها جائعةً، تجرُّ أذيالَ الخيبةِ والخسران، لأنها حاولت بالمرِ والخدعة أن تنالَ ما ترغبُ به، لا بالعملِ والجِدِّ والاجتهاد.

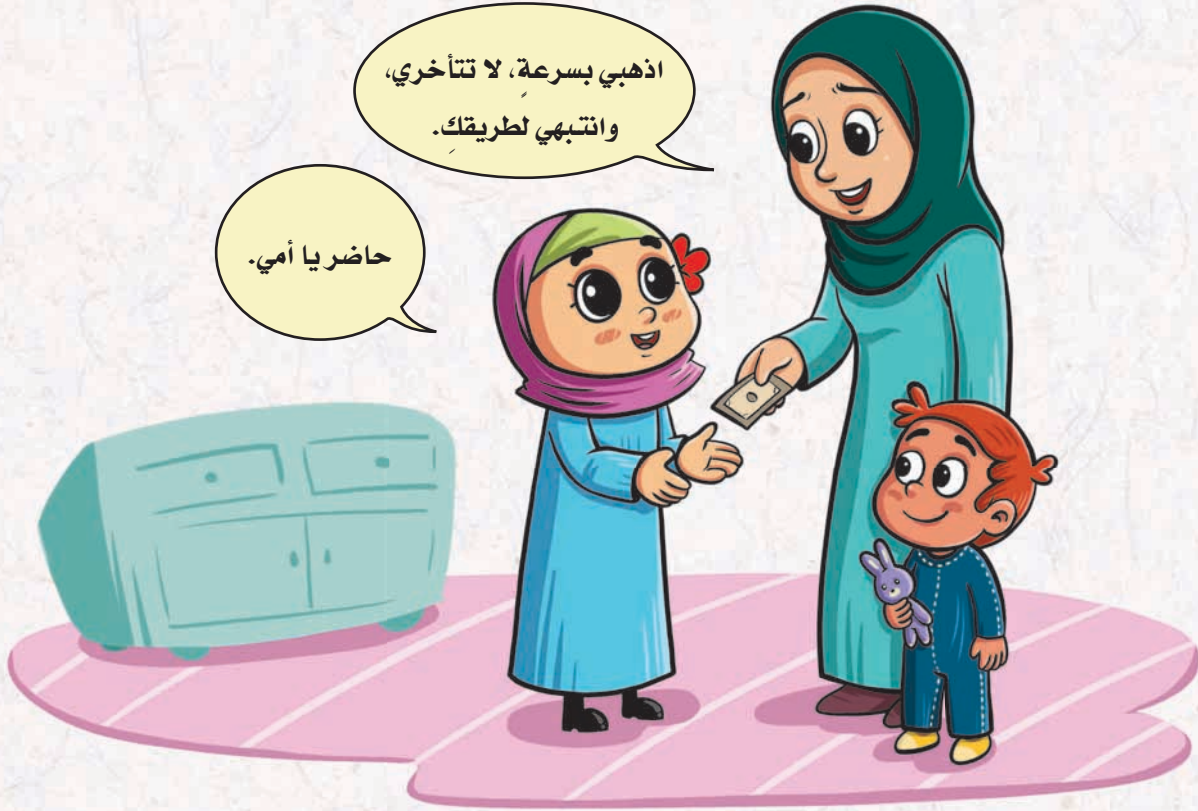
إذن علينا
يا أصدقائي أن نكون
أذكاءً وشجعاناً ولا
نسمح لأحد أن يسرق
منا حقناً وأن نعمل
بجد واجتهاد لكي
ننجح في الوصول إلى
ما نرغب به.







بينما كنتُ أجلسُ مع أخي الصَّغير محمد نلعبُ ببعضِ
الألعابِ الفكريةِ الممتعةِ، نادتنِي أُمِّي، وحينَ ذهبتُ إليها،
طلبتُ مِنِّي أنْ أذهبَ لشراءِ بعضِ أرغفةِ الخبزِ، أعطتني
النقودَ وقالتْ بلطفٍ:



دعيني أُساعدكِ في حملِ
الأغراضِ.

شكراً لكَ، لكنني لا
أحتاجُ إلى مساعدةٍ.

خرجتُ بسرعةٍ، وفي طريقِي
رأيتُ صديقتي ندى عائدةً
إلى منزلها وهي تحملُ أكياسَ
عديدةٍ، بدت عليها علاماتُ
التعبِ والاجهادِ، فتقدمتُ
نحوها، وبعدما ألقيتُ عليها
التحيةَ، قلتُ لها:



ثم أدارت وجهها ومضت في طريقها، تعجبت من تصرفها، لكني افترضت أنها تشعر بالخجل ولا ترغب في قبول المساعدة مباشرة، لذا قررت أن أعرض عليها المساعدة مرة أخرى، فناديتها بصوت واضح:



واصلت طريقها ببطء بسبب التعب، ولم يكن أمامي سوى أن أحترم رغبتها وأكمل طريقي، لكن قبل أن أبتعد بخطوات طويلة، سمعت صوت ارتطام، فاستدرت لأجدها قد تعثرت وسقطت أرضاً، وتمزقت بعض الأكياس، هرعْتُ إليها بسرعة، وساعدتها على النهوض، فقالت لي بصوت خافت:



ابتسمت لي، وشعرت بالسعادة؛ لأنني استطعت مساعدتها، وسرتُ معها حتى وصلت إلى بيتها.

ماذا لو انقرضت النخلة ؟

إعداد : سجاد الحلو

النخلة

وهي التي ترمز للعطاء والصبر والارتباط بالأرض، وتنتمي النخلة إلى فصيلة النباتات المزهرة، وتتكون من جذع طويل، ويطلق على أوراقها اسم السعف.

ماذا لو انقرضت النخلة؟

ستكون العواقب سيئة للغاية إذ تعد النخلة جزءاً أساسياً من البيئة والاقتصاد والثقافة وإن انقرض النخلة ليس مجرد فقدان لشجرة، بل هو بمثابة زلزال يهز أركان البيئة والاقتصاد والثقافة في المناطق التي تعتمد عليها.

الآثار السلبية لانقراض:

- ١- فقدان مصدر مهم للأكسجين إذ تقوم النخلة بعملية التمثيل الضوئي وإنتاج الأكسجين وفقدانها سيؤثر سلباً على جودة الهواء.
- ٢- انهيار الصناعات التقليدية إذ تعتمد العديد من الصناعات على النخيل مثل صناعة التمور ومشتقاتها (الدبس)، صناعة الحبال والسلال والحصير.
- ٣- تصحر وتدهور التربة إذ تؤدي جذور النخيل دوراً مهماً في تثبيت التربة ومنع انجرافها، خاصة في المناطق القاحلة وشبه القاحلة.

معلومات غريبة عن النخلة

هل تعلم ان التمر والتخيل ذكر في القرآن الكريم أكثر من ٢٠ مرة، مما يدل على أهميته الغذائية والثقافية، وهل تعلم هناك أكثر من ٢٦٠٠ نوع من التخيل، لكن القليل فقط منها ينتج التمر.

يا أحبائي الصغار، تواصلوا بصديقكم ريجان وأرسلوا
أسئلتكم عبر الرقم التالي:-

07766779519

يسأل صديقنا حمزة

صوتي عالٍ في أثناء الكلام ويعتقد
البعض أنني اتعمد ذلك ، فكيف اتخلص
من هذه العادة ؟

مرحبا بك يا حمزة، يمكنك تقليل صوتك في أثناء الكلام بالانتباه
لمستواه والتدرب على التحدث بهدوء ، كما يمكنك التنفس بعمق
والتحدث ببطء لتجنب رفع الصوت دون قصد ، كذلك راقب كيفية
تحدث الآخرين بهدوء وحاول تقليدهم ، مع التكرار والممارسة ،
ستصبح هذه العادة طبيعية لديك.

يسأل صديقنا عادل

هل يمكن أن أتعلم أي شيء أريده أم هناك
أشياء صعبة لا يمكنني فهمها وتعلمها؟

أهلا بك يا عادل ، نعم يمكنك أن تتعلم أي شيء
تريده لكن مثلما كنت تحتاج إلى وقت أطول لتعلم
ركوب الدراجة الهوائية، فقد تحتاج إلى وقت أكثر
لتعلم بعض الأشياء ، لا يوجد شيء مستحيل، فقط
بعض الأشياء تحتاج إلى جهد وصبر أكثر، حتى العلماء الكبار لم يعرفوا
كل شيء منذ البداية، بل تعلموا خطوة بخطوة ، لذلك لا تخف من
التحديات، فكلما جربت وتدربت، ستصبح أكثر ذكاءً وقدرة على التعلم.

cheetah

الفهد

وهو من فصيلة الثدييات آكلة اللحوم ويبلغ متوسط عمره حوالي ١٤ عاماً، يتميز بسرعته العالية، وقدرته على الحركة السريعة وغير المتوقعة فيه أثناء بحثه عن الفريسة.

الحياة الاجتماعية للفهد وسلوكه:

يُعد الفهود من الحيوانات الانعزالية ذات بعض السلوكيات الاجتماعية المرنة التي تعتمد على الظروف والاحتياجات، وتتواصل الفهود مع بعضها عن طريق مجموعة متنوعة من الأصوات، بما في ذلك الخرخرة والنباح والهدير، كما تستخدم العلامات البصرية والشمية لتحديد مناطقها والتواصل.

يتميز الفهد بمجموعة من

الخصائص المهمة:

يمتلك الفهد فراء أصفر أو بنياً داكناً مع بقع سوداء مميزة يستخدمه للتمويه، ولديه مخالب غير قابلة للسحب بالكامل، مما يساعده على توفير قوة دفع إضافية في أثناء الجري وذيله الطويل يساعده على الحفاظ على التوازن في أثناء المطاردة.



موطن الفهود والمخاطر التي تحيط بها:

تعد قارة إفريقيا هي الموطن الرئيسي لحيوان الفهد، كما يوجد نوع واحد في قارة آسيا، تواجه الفهود في الآونة الأخيرة العديد من المخاطر ومنها الصيد الجائر من أجل جلودها أو بيعها كحيوانات أليفة، إضافة إلى تدمير وتجزئة الموائل الطبيعية للفهود بسبب التوسع العمراني والزراعي.



الفهد هو الأسرع بين الحيوانات:

يُعد الفهد أسرع حيوان بري على وجه الأرض، إذ يمكنه الوصول إلى سرعة قصوى تبلغ حوالي ١٢٠ كيلومترا في الساعة، والذي يميز سرعته بأنه يستطيع أن يركض بسرعة من صفر إلى ٩٧ كم في الساعة خلال ٣ ثوانٍ فقط، ويستخدم سرعته بالدرجة الأولى لاصطياد فرائسه.

أغرب أنواع الفهود

الفهد الأسود: يتميز الفهد الأسود بلونه الأسود الداكن، وهو ناتج عن طفرة جينية تزيد من إنتاج صبغة الميلانين. ينتشر الفهد الأسود في مناطق مختلفة من العالم، بما في ذلك أفريقيا وآسيا وأمريكا الجنوبية.



رحلة مدرسية ممتعة

أعلنت إحدى المدارس الابتدائية عن رحلة إلى حديقة الحيوانات، فابتهج التلاميذ كثيراً لهذا الخبر الجميل، لكن محمداً كان أكثر سعادةً وشوقاً لهذه الرحلة من غيره؛ لأنه يحب الحيوانات كثيراً، ودائماً ما يقرأ عنها ويتابع بعض الأفلام الوثائقية ليتعرف على المزيد حول هذا العالم المليء بالأسرار، وقبل انتهاء الدرس، طلبت المعلمة من كل واحد منهم إخبار عائلته وطلب الإذن بالمشاركة، وفعلاً، عندما وصل محمد إلى المنزل، أسرع بإخبار والده عن الرحلة، فوافق والده، لكن بشرط، إذ قال له: يجب أن تنتبه جيداً لنفسك، وتلتزم بتعليمات معلمتك، وألا تبتعد عنها، أوماً محمد برأسه قائلاً: حسناً



يا أبي، وفي اليوم التالي، انطلقت الحافلات المدرسية، وبعد مرور بعض الوقت، صار التلاميذ في وسط المدينة، وبدأت رحلتهم الشيقة في حديقة الحيوانات، وأخذوا يتنقلون بين الأقفاص برفقة معلمتهم، ويشاهدون الحيوانات بانبهار، حتى وقفوا أمام قفص كبير يضم عددًا من القروود والأرانب، كان محمد يتابع باهتمام حركات الحيوانات، ولاحظ شيئاً غريباً عندما دقق النظر إلى الأرانب، إذ كانت تحرك أنفها باستمرار، إنها حالة غريبة لم يشاهدها من قبل، وبينما فهو كذلك اقترب أحد أصدقائه وأمسك بأذن الأرنب وبدأ يسحبه وهو يقول: كيف الحال أيها الأرنب، وبسرعة اقتربت منه المعلمة ومنعته من إيذاء الأرنب فقالت له: من واجب الإنسان الرفق بالحيوان، وفي تلك اللحظة اقترب محمد وسأله معلمته: لماذا يحرك الأرنب أنفه دائماً؟ فابتسمت المعلمة قائلة: لأن الأرنب يمتلك حاسة شم حساسة ومرهفة جداً، ويحرك أنفه باستمرار ليشم الروائح، وليكتشف الطعام، وكذلك للحذر من أي خطر قد يقترب منه، كانت معلومة جميلة وغريبة لم يعرفها التلاميذ من قبل، فأعجبوا بسؤال محمد، وشكروا معلمتهم على هذه الإجابة الرائعة، ثم أكملوا رحلتهم، وتابعت المعلمة شرحها لتعريف تلاميذها بأهم الصفات السلوكية لدى بعض الحيوانات، وأهمية الرفق بها.



نص: مصطفى عادل الحداد
رسوم: عباس راضي

الكل بين يديك



يساعدني، أين ذهبت الحمامة؟ أين ذهب الغراب؟
يدخل الدب مبتسماً: مرحباً يا صديقي، كيف حالك؟
القرد بنبرة حزينة: لست على ما يرام.
الدب مستغرباً: علام كل هذا الحزن، هل تحتاج إلى
مساعدة؟

القرد: أرغب في تناول الموز لكن لا أستطيع التسلق،
سقطت البارحة من أعلى إحدى الأشجار وكسرت
قدمي.

(تظهر الغابة بأشجارها وأعشابها، يدخل القرد وهويته
على عكازته).
القرد يحدث نفسه: آه، أنا جائع جداً، فلم أتناول شيئاً منذ
الليلة الماضية.

(يتقدم القرد ويقف قرب شجرة موز شاهقة).
القرد متحسراً: يا لها من شجرة جميلة، ثمارها تبدو
شهية جداً، ولكن كيف أصل إليها، فأنا لا أستطيع التسلق؟
يجلس القرد حزينا تحت الشجرة: لا يوجد أحد

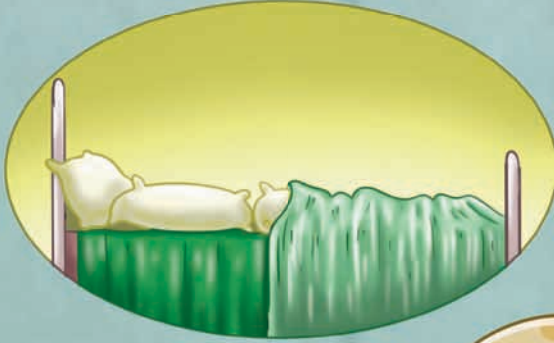


أغصان الشجرة فيتساقط عدد من حبات الموز).
القرد سعيداً: شكراً لك، فكرة لم تخطر على بالي.
الدب مبتسماً: عليك ألا تستسلم وتيأس عندما
تواجهك مشكلة ما، دائماً فكر بإيجاد حل بدلاً من
الحزن.
القرد: شكراً على مساعدتك ونصيحتك أيها دب
الجميل.

الدب مبتسماً: لا تقلق يا صديقي، أنا سأساعدك.
القرد مستهزئاً: كيف ذلك، أنت أيضاً لا تستطيع تسلق
الأشجار؟
الدب ضاحكاً: لكنني أستطيع أن أفكر وأجد الحل.
القرد: ماذا ستفعل؟
الدب: الحل بين يديك فلا تحتار يا صديقي.
القرد مستغرباً: ماذا تقصد؟
(الدب يأخذ العكازة من القرد ويقفز قليلاً ويضرب بها

التقييب

فرح الاحفاد كثيراً يوم الجمعة عندما اجتمعوا مع جدهم حبيب وقضوا يوماً ممتعاً معه وبعد تناول وجبة العشاء جلسوا قليلاً الى ان قال الجد : اما الآن يا أعزائي فقد حان وقت النوم؛ لأننا غداً سنخرج برحلة ممتعة في الصباح الباكر، قال حسام : جدي أنا لست نعان أريد البقاء جالساً أكثر، قال الجد : سنتأخر



عن الرحلة غداً يا عزيزي، بينما قال يوسف: في نفسه سأتحفى عنهم عندما ينامون وبالفعل قام يوسف بوضع مجموعة من الوسادات على فراشه وقام بتغطيتها وخرج الى الحديقة يتصفح جواله وفي الاثناء استيقظ الجد وعلم بحيلة يوسف فخرج إليه وقال له: لن تفلح الحيلة معي عد الى فراشك ونام الآن.

وعندما استيقظوا في الصباح جاء حسام واعتذر من الجد، وحينها ابتسم الجد وقال: كانت حيلة بسيطة وغير نافعة، قال حسام: وهل هناك حيلة نافعة: قال الجد: نعم واتذكر أن الشهيد البطل النقيب حارث السوداني قام بحيلة كبيرة عندما ادعى أنه صديق للأعداء وانظم إليهم ليقوم بتفكيك خططهم وسياراتهم المفخخة ويخلص الناس من الموت لتكون حيلته نافعة، وفيها تخلص الناس من

شرور الأعداء، قال حسام: بالفعل إنه عمل كبير

رحم الله الشهيد وحمى الله تعالى بلادنا

من شرور الأعداء.





السفرجل

Quince

اعداد: مصطفى عادل الحداد

يُعدُّ واحداً من أقدم الفواكه وأشهرها في العالم، يسمى أيضاً بـ(التفاح الكاذب)؛ لأن شكله يشبه إلى حد كبير فاكهة التفاح، لكنه يعطي طعماً مختلفاً تماماً، وهو عبارة عن شجرة أو شجيرات صغيرة دائمة الخضرة متساقطة الأوراق يتراوح ارتفاعها ما بين (٤ - ٦) أمتار، تتفرع منها أغصان صغيرة ذات أوراق بيضاوية تنتج أزهاراً بيضاء أو وردية اللون في أواخر الربيع، وتحمل ثماراً صفراء اللون كمثرية الشكل أو مستطيلة وعادة ما تكون كبيرة الحجم وذات جلد خشن وصلب، أما لب الثمرة فيكون ذو لون أبيض كريمي حامض الطعم، وبسبب مذاقها اللذيذ وفوائدها الغذائية نالت هذه الفاكهة شعبية كبيرة ودخلت في صناعة بعض الأطباق الصحية والعصائر، بوصفها مصدراً للعديد من المعادن والفيتامينات المهمة لجسم الإنسان، استخدمت أيضاً لمعالجة بعض الحالات الصحية التي منها :-



١ تسهم في علاج بعض مشاكل الجهاز الهضمي كالإسهال والالتهابات المعوية والإمساك، كما تُساعد في تنظيف الجسم من السموم.

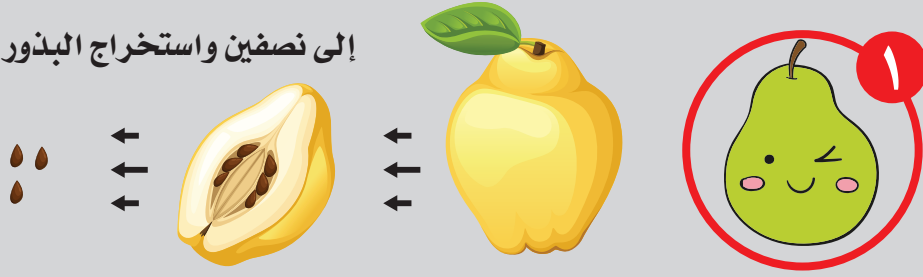
٢ تعمل بوصفها مضاداً حيوياً لمواجهة الفيروسات إذ تحمي بشكل كبير من نزلات البرد والإنفلونزا وغيرها من الأمراض التي قد تسببها الفيروسات.

٣ تُساعد في علاج فقر الدم بوصفها مصدراً جيداً لعنصر الحديد، لذا يوصي الأطباء بتناوله بشكل مستمر من يعانون من هذه المشكلة الصحية.

٤ تقلل من مستويات الدهون الضارة في الجسم، هذا مما يعزز من صحة القلب والشرايين وتحمي من خطر الإصابة بأمراض القلب.

طريقة الزراعة

نُحضِرُ ثمرة من السفرجل ونقومُ بقطعها
إلى نصفين واستخراج البذور من داخلها.



ثُمَّ نضعُ البذور في كأس مملوء بالماء لمدة ليلة
كاملة، وبعد ذلك نقومُ بتقشيرها لتتخلص من
قشرتها الخارجية ذات اللون البني.



نُحضِرُ علبة ونضع فيها قطعة من المنديل الورقي السميك
ثُمَّ نوزع البذور ونضعُ فوقها قطعة أخرى من المنديل
الورقي ونرشها بالماء قليلاً. نُحكم إغلاق العلبة ونضعها
في داخل الثلاجة لمدة خمسة عشر يوماً.

بعد ذلك سنلاحظ ظهور الجذور أسفل كل حبة حينها
نستطيع غرسها في التربة ورعايتها وسقايتها بالماء لتكبر
وتنمو مع مرور الوقت.



مقام الإمام المهدي

The shrine of
Imam Mahdi

الموقع
العراق. الحلة

إعداد: أحمد عبد المهدي



مقام الإمام المهدي (عجل الله فرجه) هو من أبرز المعالم الدينية في مدينة الحلة، ويحظى بمكانة كبيرة في قلوب المؤمنين من أتباع أهل البيت (عليهم السلام)، ويعد من الأماكن المقدسة التي يقصدها الزوار من داخل العراق وخارجه.

يقع مقام الإمام المهدي (عجل الله فرجه) في سوق الصفارين، وسط مدينة الحلة.

أين يقع؟

المقام يتميز بقبته الجميلة المزينة بنقوش رائعة من الكاشي الكربلائي، ويعد من المعالم التاريخية المقدسة في المدينة.

ما الذي يميز
المقام؟

ماذا بعد المقام؟

يعد هذا المقام المبارك مكاناً للدعاء والتضرع الى الله تعالى بتعجيل فرج الامام المهدي (عجل الله فرجه)، إذ يقصده المؤمنون لطلب التوفيق والبركة.

الحلزون
المخروطي
السامPOISONOUS
CONE SNAIL

وهو كائن بحري يوجد في المياه الاستوائية، ويعد من أكثر الكائنات خطورة بسبب سمه القاتل ليس فقط للأسماءك والقشريات بل للسباحين والغواصين والصيادين.

هل تعلم

أن السم الذي يمتلكه الحلزون المخروطي هو خليط من ١٠٠ نوع من أنواع السموم المختلفة، ولا يوجد علاج له.

كوكب
زحل

SATURN



يمكن أن نشاهد كوكب زحل بالعين المجردة كنقطة ضوء غير لامعة في السماء على الرغم من أنه يبعد عن الأرض مسافة كبيرة جداً، ويعد ثاني أكبر الكواكب من حيث الحجم والكتلة.

هل تعلم

أن عدد أقمار كوكب زحل تبلغ ١٤٦ قمراً.

الجاك
فروتPLANARIA
WORM

وهي نوع من أنواع الفواكه الاستوائية موطنها الأصلي الهند، وتزرع الآن في جميع أنحاء المناطق الاستوائية، وللجاك فروت أشجار ضخمة يصل طولها إلى ثلاثين متراً تقريباً.

هل تعلم

أن الجاك فروت أكبر فاكهة بالعالم ويمكن أن يصل وزنها إلى ٣٦ كيلو غراماً.

الصفح لجميل

قال تعالى في كتابه العزيز ﴿ فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ ﴾ صدق الله العلي العظيم
الصفح يا أحبائي هو أن تغفر للآخرين عندما يخطئون في حقنا، وأن نتجاوز عن الأخطاء
ونترك مكاناً للمحبة والتفاهم بدلاً من الغضب والانتقام.

في حياتنا اليومية، نواجه الكثير من المواقف التي يمكننا فيها أن نظهر الصفح، مثلاً، إذا تصرف أحد
أصدقائنا بطريقة مزعجة أو قال كلمات جارحة، بدلاً من أن نغضب أو نغلق الأبواب أمامه، يمكننا أن
نغفر له ونمنحه فرصة أخرى، وإذا كان شخص ما قد تأخر في موعد، يمكننا أن نظهر الصفح بدلاً من أن
نتضايق فالصفح في هذه الحالات يعني أننا نتفهم المواقف ونضع أنفسنا مكان الآخرين.

الصفح لا يعني أن نسمح للآخرين بإيذائنا، بل لإعطائهم فرصة أخرى فمن منا لا يخطئ، كما أن الصفح يساعدنا
في بناء علاقات سليمة، سواء كانت مع الأصدقاء أم العائلة، وعندما نغفر للآخرين، فإننا نساعد على نشر السلام
والطمأنينة؛ لأن الصفح يجعلنا أكثر سعادة وراحة، فكلما سامحنا أكثر، أصبحنا أكثر قدرة على العيش بسلام.



ذات يوم دخلت مجموعة من اليهود دين الاسلام وأصبحوا مسلمين ومنهم أسد وثعلبة وابن يامين وابن صوريا فأتوا النبي صلى الله عليه وآله وسلم فقالوا: يا نبي الله إن موسى أوصى إلى يوشع بن نون، فمن وصيك يا رسول الله؟ ومن ولينا بعدك؟ فنزلت هذه الآية: ﴿إنما وليكم الله ورسوله والذين آمنوا الذين يقيمون الصلاة ويؤتون الزكاة وهم راكعون﴾.

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم قوموا فقاموا وأتوا المسجد فإذا سائل خارج فقال له: يا سائل هل أعطاك أحد شيئاً؟ قال: نعم هذا الخاتم قال: من أعطاك؟ قال: أعطانيه ذلك الرجل الذي يصلي قال: على أي حال أعطاك؟ قال: كان راکعاً فكبر النبي الأكرم وكبر أهل المسجد، فقال النبي الاعظم: علي وليكم بعدي، قالوا: رضينا بالله ربنا، وبمحمد نبيا (صل الله عليه وآله وسلم)، وبعلي (عليه السلام) ولياً.

تفسير الميزان - السيد الطباطبائي - ج ٦ - ص ١٦



كلمة السر

اشطب الكلمات
بعد أن تبحث عنها داخل
المربعات حتى تستطيع
معرفة كلمة السر

زقور

براعم

مخضر

نبات

نسيم

م	خ	ض	ر	ز
ن	ب	ا	ت	هـ
ي	ع	ب	ر	و
ن	س	ي	م	ر
ب	ر	ا	ع	م

اجب هنا

احسب معنا

بينما كان محمد يسير على دراجته الهوائية، فجأة ظهر أمامه ولد صغير
يحمل في يده طبقاً من البيض يحتوي على ثلاثين بيضة، ارتبك محمد
واصطدم به، فانكسر نصف البيض، عندها اعتذر محمد منه واشترى له
نصف طبق بيض بثلاثة آلاف دينار، ثم ودّعه وذهب.

ما سعر البيض الواحدة؟

ما عدد البيض المتكسر؟

عود الثقاب

$$7 - 6 = 12$$

حرك عود ثقاب واحدا لتكون
العملية الحسابية صحيحة

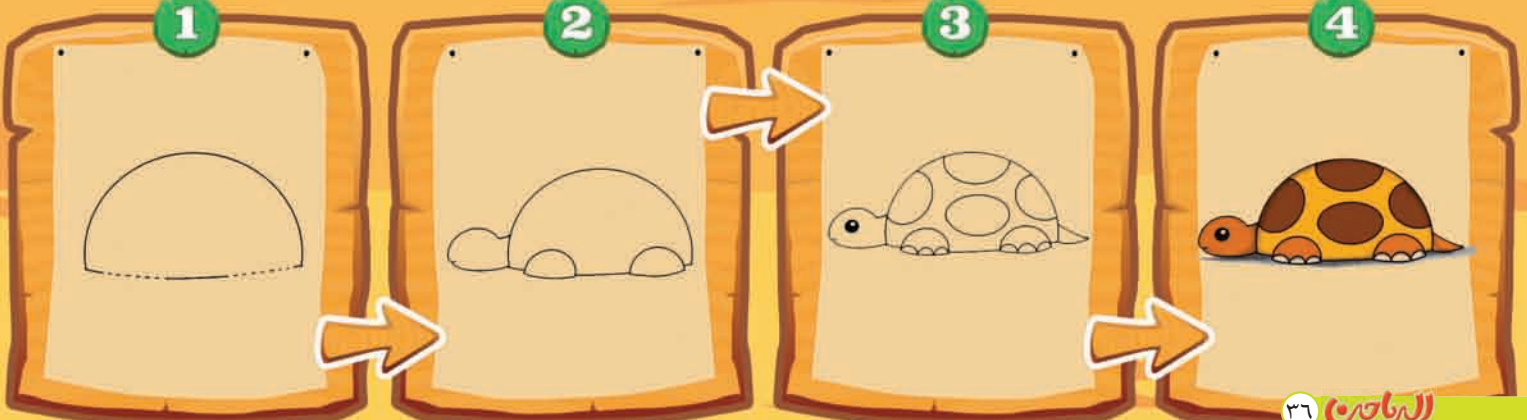
ارسم بطريقة سهلة

1

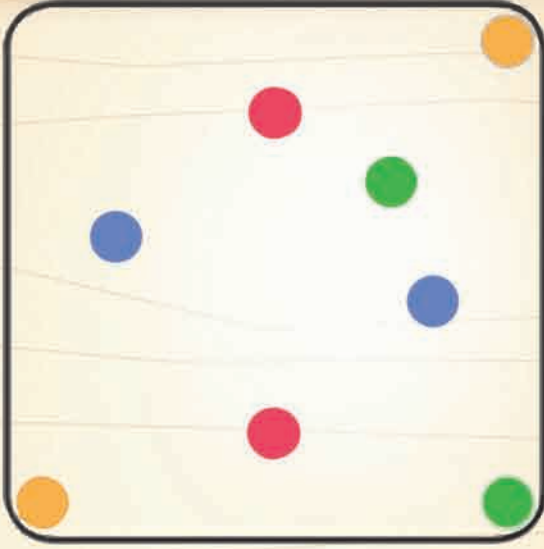
2

3

4



صل بخطوط مستقيمة



صل بين الألوان المتشابهة بخط بشرط ألا
تتقاطع الخطوط فيما بينها وألا تخرج عن إطار
المربع.

لعبة الحروف

كوّن من هذه الحروف
ف - ر - ن
ثلاث كلمات.

جد الظل الخاطئ





إعداد: أحمد عبد المهدي

تجنب السكر الزائد

السكر طعام لذيذ يحبّه
الجميع فيه الحلوى
والعصائر، ولكن هل
تعلم أن التقليل من تناول
السكر يمكن أن يساعد
جسمك بشكل كبير؟

Avoid excess
sugar



اليوم سنتعرف معاً على الفوائد العديدة التي يمكن أن يحصل عليها جسمك عندما تتجنب
السكر الزائد في طعامك، بالإضافة إلى المضار التي قد تحدث عند تناول الكثير منه.

ما السكر؟

هو مادة حلوة توجد في العديد من الأطعمة والمشروبات مثل الحلوى والعصائر والمشروبات
الغازية، لكن عندما نأخذ كميات كبيرة من السكر، يمكن أن يؤثر ذلك على صحتنا.

مضار تناول كميات كبيرة من السكر

- يؤدي إلى زيادة وزن الجسم
- أحد الأسباب الرئيسية لتسوس الأسنان
- يقلل من قدرة الجسم على مكافحة الأمراض
- يمكن أن يضر بالبشرة

تجنب السكر الزائد يمكن أن يكون له تأثيرات إيجابية كبيرة على صحتك فعندما تتناول السكر، تشعر أحياناً بارتفاع مفاجئ في الطاقة، لكن سرعان ما تنخفض طاقتك بعد فترة قصيرة، مما يؤدي إلى شعورك بالإرهاق، بينما إذا قلت من تناول السكر، سيعمل جسمك بشكل أكثر استقراراً، مما يتيح لك الحصول على طاقة تدوم طوال اليوم، كما أن ارتفاع مستويات السكر في الدم يمكن أن يؤثر على مزاجك، مما يجعلك تشعر بتقلبات مثل العصبية أو الحزن، ولكن مع تقليل السكر، ستشعر بأنك أكثر هدوءاً وسعادة.

كيف نتجنب السكر الزائد؟

- اختيار الأطعمة الصحية كالفواكه الطازجة.
- تجنب المشروبات الغازية بعصائر الفواكه الطبيعية.
- التأكد من قراءة مكونات أي شيء نتناوله.

في النهاية إذا قررت تقليل السكر في طعامك ستشعر بتحسّن كبير في صحتك وستحصل على طاقة أكثر طوال اليوم وستحافظ على أسنانك قوية ونظيفة كما أنك ستشعر بالسعادة والهدوء بدلاً من التوتر والعصبية، وتقليل السكر يساعد أيضاً في الحفاظ على وزنك صحياً ويحميك من الأمراض، إذا أردت أن تكون قوياً، حاول تقليل السكر واستمتع بحياة مليئة بالطاقة والسعادة.

الصدق

شعر: جليل خزعل
رسوم: عباس راضي

الصدقُ نَجاةٌ وسَلَامَةٌ
الصادقُ شَخْصٌ مَقْبُولٌ
هُوَ لَا يَكْذِبُ مَهْمَا كَانَ
مُحْتَرَمٌ بَيْنَ الْأَقْرَانِ
احْذَرُ مِنْ شَخْصٍ كَذَّابٍ
لَا يَصْدُقُ فِي وَعْدٍ قَالَ
الصدقُ يُنْجِي الْإِنْسَانَ
لِلْمُؤْمِنِ صِفَةٌ وَعَلَامَةٌ
لَا يَخْدَعُنَا حِينَ يَقُولُ
وَكَلَامُ الْصَادِقِ بُرْهَانُ
وَالْأَهْلُ وَكُلُّ الْجِيرَانِ
لَا تَجْعَلُهُ مِنَ الْأَصْحَابِ
الْفِعْلُ خِلَافُ الْأَقْوَالِ
هَذَا مِنْ فَضْلِ الرَّحْمَنِ



حُكْمُ عَادِلٍ



في وسط المدينة، كان هناك شيخ كبير السن يعيش في منزل واسع مع أبنائه، وكان له صديق تربطه به صداقة قوية يحبه ويعزه كثيراً، وذات يوم اشتد المرض بالشيخ وأدرك أنه سيفارق الحياة، فأرسل في طلب صديقه، وما إن وصل الخبر حتى ركب صديقه الفرس وانطلق مسرعاً ليصل إليه في لمح البصر، وفعلاً لم يمر من الوقت إلا القليل حتى صار عنده، أجلسه الشيخ إلى جانبه، ثم ناوله كيساً يحتوي على ألف دينار، وقال له: تصدق منها بما تحب، واحتفظ بالباقي لنفسك، وفي اليوم التالي فارق الشيخ الحياة وحين وصل الخبر إلى صديقه عزم على تنفيذ وصيته فتصدق بمائة دينار وأخذ تسعمائة دينار له، لكن هذا العمل لم يرض به أبناء الشيخ فقالوا له: ينبغي أن تتصدق بخمسمائة دينار عن والدنا وتأخذ الباقي لك، لم يقتنع الصديق بذلك ونشأ خلاف بينهما حينها قرروا أن يذهبوا إلى أمير المؤمنين الإمام علي (عليه السلام) ليحكم بينهم، وبعدما سمع الإمام (عليه السلام) القصة قال للصديق: يجب أن تتصدق بتسعمائة دينار، فقال الصديق مستغرباً: لماذا؟ فأجابه الإمام (عليه السلام): لأن ما أحببته لنفسك هو التسعمائة، والمائة دينار لك، تعجب الصديق مما سمعه وأومأ برأسه معبراً عن قبوله وقال مبتسماً: سأصدق بتسعمائة دينار.

المصدر: بحار الأنوار - العلامة المجلسي - ج ١٠١ - ص ١٢٤



بعد انتهاء عطلة العيد يعود الجميع لمقاعد الدراسة ويلتقي الاصدقاء ويستعد الجميع لرحلة وزيارة لمكان مهم .

كل عام وانتم بخير اهلا بكم
ابنائي سنتابع ماتبقى من المنهاج
وارجو منكم المتابعة وفي الاسبوع
المقبل لدينا زيارة مهمة لمكان مهم.



بعد انتهاء الدوام

تري ماهو المكان المهم الذي
سنزوره في الاسبوع المقبل؟

كل الطلاب تتساءل ومتحمسة
لمعرفته .



بعد اسبوع

اهلا بالجميع شكرا لكم ارجو ان تتحركوا واحدا
واحدا نحو السيارات.

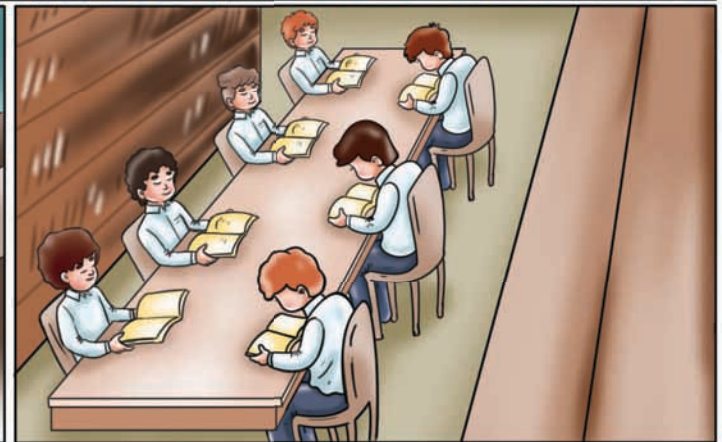


ماذا سنفعل هنا؟

انها المكتبة المركزية.

حسنا يا ابنائي لقد جئنا الى هنا اليوم
لنعرفكم على هذا المكان المهم وكيف يمكنكم
الاستفادة منه.





الإمام محمد الجواد (عليه السلام)

هو الإمام التاسع من أئمة أهل البيت (عليهم السلام)، وُلد في المدينة المنورة في ١٠ رجب سنة ١٩٥ هـ، بالرغم من أن الإمام الجواد (عليه السلام) عاش حياة قصيرة، إلا أنه كان واحداً من أعظم الشخصيات في تاريخ الإسلام، ويمثل قدوة عظيمة لكل المسلمين.

تولى الإمام الجواد (عليه السلام) إمامة المسلمين وهو في عمر صغير جداً، إذ كان عمره فقط ٨ سنوات حين أصبح إماماً بعد استشهاد والده الإمام علي الرضا (عليه السلام) وعلى الرغم من صغر سنه، كان الإمام الجواد (عليه السلام) مشهوراً بعلمه الكبير وحكمته الواسعة وكان يوجه الناس ويجيب عن أسئلتهم ويعلمهم كيف يعيشون حياة طيبة وفقاً لتعاليم الإسلام.

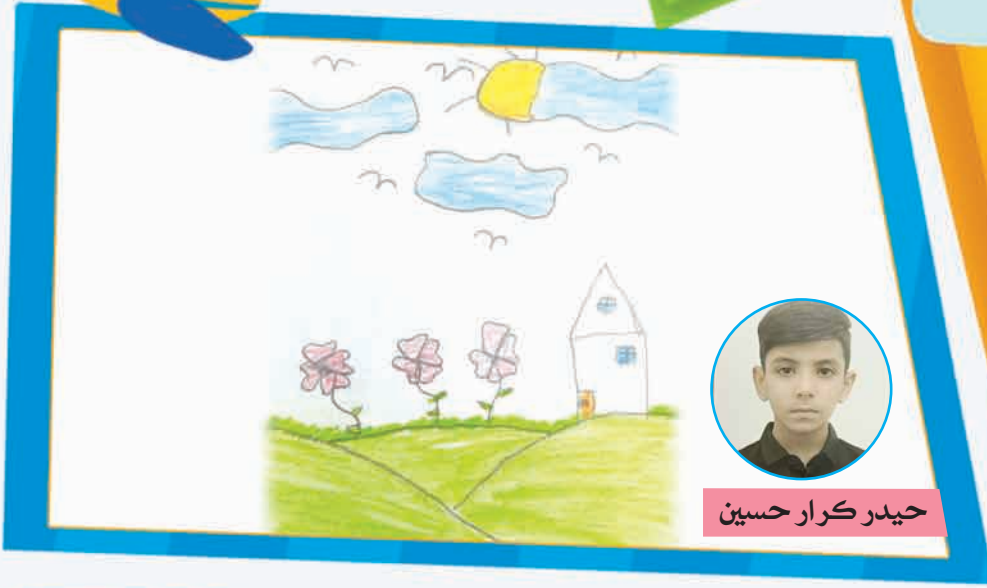
في يوم من الأيام، قرر الحاكم المأمون العباسي أن يختبر علم الإمام محمد الجواد (عليه السلام) عندما كان طفلاً فدعا القاضي يحيى ابن الأكثم، وهو قاض مشهور، ليحضر إلى مجلسه مع الإمام الجواد (عليه السلام)، بدأ القاضي يحيى بسؤال الإمام الجواد (عليه السلام) سؤالاً صعباً ويتعلق بحكم ديني، وكان



يحيى يظن أن الإمام الجواد (عليه السلام) سيجد صعوبة في الإجابة ، لكن الإمام الجواد (عليه السلام) أجابه جواباً لم يتوقعه، فبدأ القاضي يحيى حائراً؛ لأنه لم يتوقع هذا الرد ولم يعرف كيف يجيب، وبدأ يشعر بالارتباك، ثم بدأ الإمام الجواد (عليه السلام) بشرح الإجابة بوضوح، ويعرض جميع جوانب المسألة بكل تفاصيلها، مما جعل القاضي يحيى يكتشف أنه لم يكن في مستوى علم الإمام الجواد (عليه السلام) ، في النهاية، اعترف جميع الحاضرين في المجلس بعلم الإمام الجواد (عليه السلام)، وهكذا أثبت الإمام الجواد (عليه السلام) أن العلم ليس مرتبطاً بالعمر، بل بالعلم الذي يأتي من الله تعالى .

استشهد الإمام محمد الجواد (عليه السلام) في سنة ٢٢٠ هـ، وهو في سن الخامسة والعشرين، إذ تعرض لمؤامرة من قبل السلطة الحاكمة آنذاك، والتي كانت تظن أن الإمام يشكل خطراً عليها بسبب علمه وحكمته وحب الناس له فدست إياه السم، وتوفي ودُفن في بغداد لكن بالرغم من استشهاده، ترك الإمام الجواد (عليه السلام) إرثاً عظيماً من العلم والتقوى وكان استشهاده بداية لحزن عميق في قلوب أتباعه، الذين فقدوا إماماً عظيماً كان يُعد قدوة في العلم والكرم.





حيدر كرار حسين



مصطفى حسن هادي العطار



رقية محمد محمود



علي محمد رياض



عبد الله



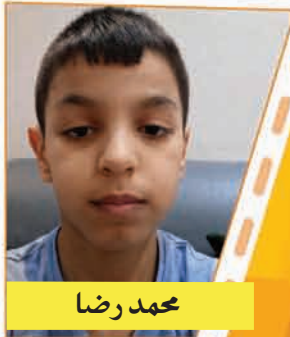
يوسف حسنين



عبد الله محمد رياض



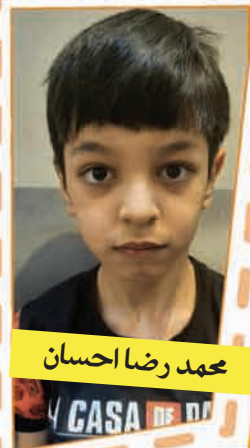
أيسر علي صاحب



محمد رضا



فضل سيف



محمد رضا احسان



محمد رضا



سلام مصطفى



محمد علي



احصل على نسختك الورقية من مجلة الرياحين في
معرض الكتاب الدائم ما بين الحرمين الشريفين قرب الشاشة

[https:// alrayaheen.alkafeel.net](https://alrayaheen.alkafeel.net)

اكتب مجلة الرياحين في محرك البحث كوكل



او امسح الباركود